

Faalangst de baas - basisschool

Voor wie?

Helmondse Leerlingen van groep 7 en 8 van de basisschool die last hebben van faalangst zo dat zowel zij zelf als hun schoolprestaties er onder lijden. Aanmelding is mogelijk na overleg met de intern begeleider. De intern begeleider dient de aanmelding te onderschrijven. Hij doet dit middels een schriftelijke verwijzing.

Doelstelling en inhoud

De training is gericht op het zelf reguleren van stress door faalangst. De training maakt gebruik van de heart-math methode. Met een computerprogramma kan de jongere zelf direct zien hoe stress zijn hartslag en zijn lijf beïnvloedt. De jongere leert hoe hij zelf zijn stress kan reguleren. Aan het einde van de training is bij de jongeren hun faalangst verminderd.

De jongeren leren:

- een groter gevoel van zelfcontrole te hebben
- hun emoties beter te reguleren
- hun zelfvertrouwen te vergroten
- hun oplossingsvaardigheden te vergroten

De training bestaat uit de volgende onderdelen:

- eigen gedrag en emoties herkennen
- theorie over hoe emoties onze fysiologie (hartslag, ademhaling en hersenwerking) beïnvloeden
- beïnvloeden van onze fysiologie door ademhalingstechnieken en het oproepen van positieve emoties
- met behulp van biofeedbackapparatuur op de computer oefenen om het hartritme te controleren en tot rust te brengen
- negatieve gedachten omzetten in positieve helpende gedachten

Tijdsinvestering

7 keer 1 uur en een kwartier basisonderwijs

Plus een gesprek met de ouders voorafgaand aan de training. Doel van dit gesprek is uitleg geven over de inhoud van de training en afstemmen van de verwachtingen.

Kosten

Deelname is kosteloos.

Trainer

Janneke van Neerven

(Janneke.vanneerven@opvoedondersteuners.nl)

Locatie

LEVgroep, Penningstraat 55 in Helmond

Aanmelden:

<https://www.lerenmetlev.nl/zinzicht/default.asp?training=166>

Trainingsdata:

8 maart 2017

15:00 - 16:20 uur

eerste bijeenkomst

15 maart 2017

15:00 - 16:20 uur

22 maart 2017

15:00 - 16:20 uur

29 maart 2017

15:00 - 16:20 uur

5 april 2017

15:00 - 16:20 uur

12 april 2017

15:00 - 16:20 uur

19 april 2017

15:00 - 16:30 uur

laatste bijeenkomst

